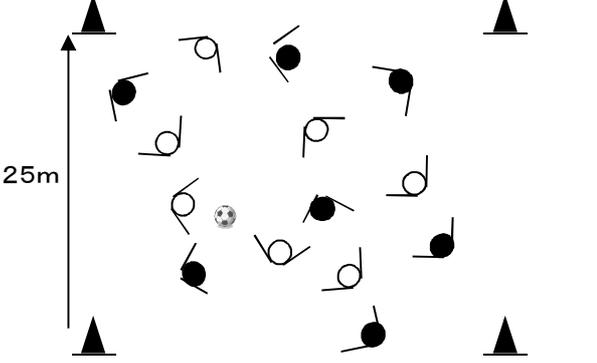
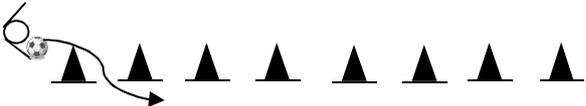
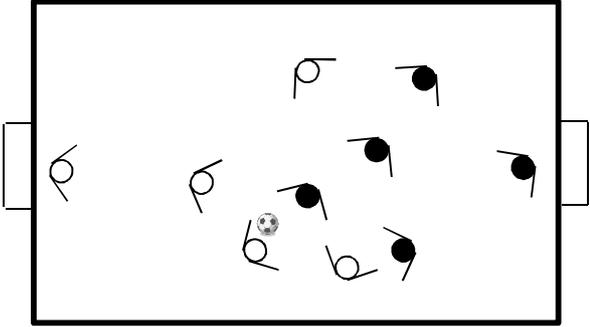
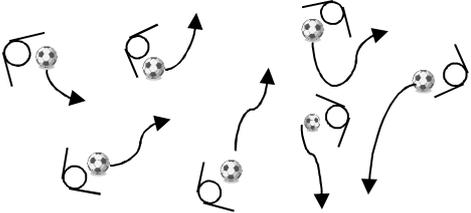


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	第 6 ブロック	日時	9 月 25 日 : ~ :
担当	谷垣内	会場	VIVAIO 船橋ミニサッカーパーク
参加スタッフ	谷垣内、前田、本田		
テーマ	個人技術		
指導方法			
<p>W・UP</p>  <p>1 リフティング (コーンの周りを回る)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フリー ・逆足 ・インサイド ・アウトサイド 	<p>TR3</p>  <p>25m</p> <p>ボールを1個にしてグリッドでドリブル&パス キープゲーム</p> <p style="text-align: center;">5min × 2</p> <p>次の展開を意識する プレーの選択肢を多く持つ 逆足を使う 局面でパスだけに頼らない 自信をもってプレーする コミュニケーション</p>		
<p>TR1</p>  <p>コーンドリブル(間隔は一つのコーン分) 各種目3min</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足だけ(利き足)(逆足) ・インサイド2タッチ→アウトサイド1タッチ (利き足)(逆足) ・競争(各種目) <p>【キーファクター】 速くコーンを抜ける 重心を低く保つ(膝をうまく使う) ボールフィーリング</p>	<p>ゲーム</p>  <p style="text-align: center;">フットサルゲーム (5対5)(GK含) 5min</p> <p>次の展開を意識する プレーの選択肢を多く持つ 判断(ドリブル&パス&シュート) サポートの意識 ボールをもつことに自信を持つ コミュニケーション</p>		
<p>TR2</p>  <p>ドリブルトレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フットサルコートを各自がドリブル ・30秒ごとに意識することを加えていく ・フリー → 周りを見る(360° 意識する) → 次の展開を意識する → 逆足も使う 			

報告事項

(トレーニングの感想、課題、次回の活動、気になった選手等、報告事項がある場合に入力)